RECETAS CARDIO-SALUDABLES

Dieta Mediterránea para Reducir el Colesterol

by **PP4MNK**

Teniendo en cuenta unas analíticas que podríamos tomar como tipo:

Parámetro	**Valor**	**Estado**
Colesterol total	**270 mg/dL**	⚠ A mejorar
LDL	**186 mg/dL**	⚠ Objetivo principal
HDL	**69 mg/dL**	❤ Muy bueno
Triglicéridos	**76 mg/dL**	❤ Excelentes

Has eliminado los **bocadillos diarios**, los **helados** y gran parte de los ultraprocesados.

Caminas unos x **km diarios**.

Prefieres una **dieta mediterránea**, con **pasta integral al pesto sin queso**, tortilla de patata ocasional y recetas sencillas para el curso.

Antes de empezar

Con esta alimentación es perfectamente razonable plantearse bajar el LDL entre **25 y 45 mg/dL en unos meses**, especialmente porque tu punto de partida coincidió con una alimentación bastante peor.

La clave será que la dieta sea **realista**, no perfecta.

Reglas generales

Todos los días:

- 1-2 frutas
- Verduras en comida y cena
- Aceite de oliva virgen extra (3-4 cucharadas al día)
- 30 g de frutos secos naturales (nueces o almendras)
- Yogur natural o kéfir
- Pan integral solo cuando acompañe la comida
- Mucha agua

Limitar

Embutidos

Carnes procesadas

Bollería

Quesos curados

Mantequilla

Fritos frecuentes

MENÚ PARA UNA SEMANA

Lunes

Desayuno

Café o té

Tostada integral

Tomate rallado

Aceite de oliva

Kiwi

Media mañana

Un puñado de nueces.

Comida

Ensalada mediterránea

Lentejas con verduras

Mandarina

Cena

Merluza al horno

Brócoli

Patata cocida

Yogur natural

Martes

Desayuno

Copos de avena

Canela

Plátano

Leche semidesnatada

Comida

Pollo a la plancha

Verduras salteadas

Arroz integral

Cena

Crema de calabacín

Tortilla francesa

Tomate

Miércoles

Desayuno

Pan integral

Aguacate

Tomate

Comida

Pasta integral

Pesto casero

Albahaca

Piñones

Aceite

Ajo

Sin queso

Ensalada

Cena

Sardinas

Espárragos

Pimiento rojo

Jueves

Desayuno

Yogur natural

Avena

Canela

Nueces

Comida

Garbanzos con espinacas

Ensalada

Fruta

Cena

Salmón

Judías verdes

Patata cocida

Viernes

Desayuno

Tostada

Aceite

Tomate

Jamón serrano muy magro (ocasional)

Comida

Ternera magra

Pimientos

Champiñones

Ensalada

Cena

Crema de verduras

Atún al natural

Tomate

Sábado

Desayuno

Fruta

Yogur

Nueces

Comida

Paella de verduras y pollo

Cena

Pizza casera

Base integral

Tomate

Champiñones

Atún

Cebolla

Albahaca

Sin exceso de queso

Domingo

Desayuno

Tostadas

Tomate

Aceite

Comida

Tortilla de patata

(una vez semanal es perfectamente compatible)

Ensalada enorme

Cena

Crema de verduras

Merluza

Fruta

MENÚ PARA UN MES

La idea es ir rotando.

Legumbres (8 comidas)

Lentejas con verduras

Garbanzos con espinacas

Alubias blancas con verduras

Ensalada de garbanzos

Ensalada de lentejas

Hummus con verduras

Potaje ligero

Judiones con verduras

Pescado (10-12 comidas)

Merluza

Bacalao

Sardinas

Caballa

Salmón

Bonito

Atún fresco

Dorada

Lubina

Trucha

Carnes

Pollo

Pavo

Ternera magra (1 vez semanal)

Pastas

Pasta integral al pesto

Pasta integral con tomate y albahaca

Pasta integral con verduras

Pasta integral con atún

Arroces

Integral con verduras

Integral con pollo

Integral con setas

Integral con garbanzos

Cenas rápidas

Tortilla francesa

Tortilla de calabacín

Revuelto de espárragos

Merluza congelada

Salmón

Ensalada grande

Crema de verduras

Gazpacho

Recetas rápidas (15-20 minutos)

1. Pasta integral PP4MNK

Hierve pasta integral.

Mientras:

30 hojas de albahaca

1 ajo

20 g piñones

2 cucharadas AOVE

Pimienta

Triturar.

Añadir a la pasta.

Listo.

2. Pollo mediterráneo

Sartén.

Pechuga.

Tomate cherry.

Orégano.

Albahaca.

Aceite.

10 minutos.

3. Garbanzos exprés

Bote de garbanzos.

Espinacas.

Pimentón.

Ajo.

Aceite.

12 minutos.

4. Salmón al horno

180 °C

15 minutos.

Limón.

Eneldo.

Pimienta.

5. Crema de verduras

Congelado de verduras variadas.

Cocer.

Triturar.

Aceite.

Pimienta.

Canela (una pizca opcional).

6. Ensalada completa

Lechuga

Tomate

Pepino

Cebolla

Atún

Garbanzos

Aceitunas negras (6-8 unidades)

Aceite

Vinagre

7. Pimientos con huevo

Pimientos verdes.

Cebolla.

Saltear.

Dos huevos.

Listo.

Preparación para el curso escolar (meal prep)

Los domingos dedica **60-90 minutos** a dejar preparada la base de la semana:

Cuece una olla de arroz integral (para 4-5 raciones).

Cocina una tanda de lentejas o garbanzos con verduras.

Asa una bandeja de verduras (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento y zanahoria).

Haz 4-5 pechugas de pollo a la plancha con distintas especias.

Lava y corta la ensalada para varios días (o usa bolsas de mezcla de hojas).

Prepara un bote de pesto casero con albahaca, ajo, piñones y AOVE; aguanta varios días en la nevera cubierto con una fina capa de aceite.

Ten fruta lista para llevar (manzanas, peras, mandarinas o plátanos) y bolsitas de 30 g de nueces.

Así, entre semana solo tendrás que combinar ingredientes y calentar.

Platos "tupper" ideales para llevar al colegio

Ensalada de garbanzos con tomate, pepino, cebolla y atún.

Pasta integral con pesto, tomates cherry y nueces.

Arroz integral con pollo y verduras.

Lentejas con verduras.

Salmón con judías verdes y patata cocida.

Ensalada de quinoa con verduras y caballa.

Tortilla de calabacín con ensalada.

Merluza al horno con verduras asadas.

Especias para potenciar el sabor y ayudar a una alimentación cardiosaludable

Como ya comentamos, puedes utilizarlas con frecuencia:

 Albahaca (ideal para pasta, tomate y pizzas).

 Canela (avena, yogur, fruta o café).

 Orégano.

 Cúrcuma (mejor con una pizca de pimienta negra).

 Guindilla o cayena, si la toleras bien.

 Ajo.

 Romero y tomillo para carnes y pescados.

 Perejil fresco, que además puedes cultivar fácilmente.

Mi valoración

Con los cambios que ya has hecho (eliminación de los bocadillos diarios, pan blanco, helados, aumento de verduras y mantenimiento de tus caminatas), esta pauta encaja muy bien con tu objetivo de reducir el LDL sin renunciar a disfrutar de la comida. No es una dieta "de castigo", sino un patrón mediterráneo sostenible que puedes mantener durante años.

Una recomendación adicional sería repetir la analítica dentro de **3-4 meses** siguiendo este plan. Si el LDL desciende claramente (por ejemplo, hacia valores cercanos o inferiores a 150 mg/dL), será una señal de que los cambios están dando resultado. Si el descenso es insuficiente, entonces tendría sentido valorar con tu médico si conviene añadir tratamiento farmacológico además de mantener estos hábitos.

Y es ahora cuando pasamos a lo que podríamos considerar como el libro de...

DIETA MEDITERRÁNEA PARA REDUCIR EL COLESTEROL

Alimentación saludable para toda la vida

by PP4MNK

PRIMERA PA

Portada

Diseño:

Fondo blanco mate

Detalles verde oliva

Fotografía de alimentos mediterráneos

by PP4MNK

Página legal

DIETA MEDITERRÁNEA PARA REDUCIR EL COLESTEROL

Primera edición

© 2026 PP4MNK

Autor

PP4MNK

Todos los derechos del diseño pertenecen a su autor.

Licencia del contenido

Apache License 2.0

Se autoriza la copia, impresión, modificación y distribución respetando los términos de dicha licencia.

Diseñado íntegramente por PP4MNK.

Dedicatoria

A todas aquellas personas que desean cuidar su salud sin dejar de disfrutar de la comida.

Porque comer bien no significa renunciar al placer, sino aprender a elegir mejor.

Y especialmente para quienes creen que pequeños cambios mantenidos durante muchos años producen grandes resultados.

PP4MNK

Índice

Introducción

¿Por qué este libro?

¿Qué es el colesterol?

Mi filosofía

Reglas de oro

Lista de la compra

Organización semanal

Menús

Recetas

Consejos

Introducción

Durante muchos años yo también cometí el mismo error que millones de personas.

Pensaba que comer "más o menos bien" era suficiente.

Hasta que una analítica mostró una realidad distinta.

Mi colesterol LDL era demasiado elevado.

Podía haber optado únicamente por medicación.

Sin embargo, decidí comprobar primero hasta dónde podía llegar modificando mi alimentación.

No se trataba de hacer una dieta durante dos meses.

Se trataba de aprender una nueva forma de comer que pudiera mantener durante toda la vida.

Este libro nace precisamente de esa experiencia.

No pretende sustituir el consejo de un médico.

Pretende demostrar que una alimentación mediterránea sencilla, basada en productos normales y recetas fáciles, puede convertirse en un hábito agradable y sostenible.

Todas las recetas incluidas están pensadas para personas que trabajan, tienen poco tiempo y necesitan platos rápidos, saludables y fáciles de preparar.

¿Por qué este libro?

Internet está lleno de dietas milagro.

Dietas sin hidratos.

Dietas cetogénicas.

Dietas detox.

Dietas de moda.

La mayoría funcionan durante unas semanas.

Después llegan el abandono y el efecto rebote.

Mi filosofía es completamente distinta.

No quiero perder peso durante un mes.

Quiero llegar a los setenta años con una buena calidad de vida.

Por eso este libro está basado en tres ideas muy simples:

Comer alimentos normales.

Cocinar de forma sencilla.

Mantener estos hábitos durante muchos años.

No necesitas productos especiales.

No necesitas suplementos.

No necesitas gastar mucho dinero.

Solo necesitas organización y constancia.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una grasa imprescindible para el organismo.

Forma parte de las membranas celulares.

Interviene en la producción de hormonas.

Participa en la síntesis de vitamina D.

El problema no es el colesterol.

El problema aparece cuando determinadas partículas que lo transportan

permanecen demasiado tiempo circulando por la sangre y favorecen la acumulación de grasa en las arterias.

Por eso, más que hablar de colesterol "bueno" y "malo", hoy sabemos que es importante mantener un equilibrio saludable entre las distintas lipoproteínas.

Una alimentación rica en verduras, frutas, legumbres, aceite de oliva virgen extra, pescado y frutos secos contribuye a mejorar ese perfil lipídico y, junto con el ejercicio físico y el seguimiento médico cuando sea necesario, ayuda a reducir el riesgo cardiovascular.

Mi filosofía

Nunca encontrarás en este libro frases como:

"Este alimento está prohibido." Porque no creo en las prohibiciones sino en las proporciones.

Puedes comer tortilla de patata.

Puedes comer una pizza.

Puedes comer pasta.

Puedes salir a cenar.

Lo importante es lo que haces durante el 95 % del tiempo no durante un sábado noche.

Las diez reglas de oro

1

Nunca pasar hambre.

2

Comer despacio.

3

Verduras todos los días.

4

Fruta todos los días.

5

Legumbres varias veces por semana.

6

Aceite de oliva virgen extra.

7

Pescado frecuente.

8

Caminar todos los días.

9

Dormir bien.

10

Ser constante, no perfecto.

Mi compromiso

Si dentro de diez años este libro consigue que una sola persona reduzca su colesterol simplemente aprendiendo a cocinar mejor y a disfrutar de una alimentación mediterránea, habrá cumplido su objetivo.

Porque la mejor dieta no es la más estricta.

Es la que puedes mantener durante toda la vida.

PP4MNK

En la segunda parte del libro vamos a ver:

Lista de la compra completa y organizada por secciones del supermercado.

Despensa ideal para una alimentación cardiosaludable.

Cómo organizar la nevera y el congelador.

Plan de *meal prep* para dejar preparada la semana en 90 minutos.

Menú completo de las **4 semanas del mes**, con desayunos, comidas, cenas y opciones de táper.

Consejos para cocinar una sola vez y aprovechar los platos durante varios días.

CAPÍTULO 2
LA DESPENSA MEDITERRÁNEA
Todo lo necesario para cocinar sano durante todo el año

"Una buena alimentación empieza mucho antes de encender los fogones. Empieza cuando hacemos la compra."

La mayoría de las personas creen que comen mal porque no tienen fuerza de voluntad.

En realidad, casi siempre ocurre algo mucho más sencillo.

No tienen los alimentos adecuados en casa.

Si al abrir la nevera encontramos verduras frescas, fruta preparada, yogures naturales, pescado congelado y legumbres cocidas, es mucho más fácil preparar una cena saludable.

Si, por el contrario, solo hay embutidos, bollería, refrescos y alimentos ultraprocesados, la decisión ya está tomada antes incluso de tener hambre.

Por eso, antes de aprender recetas, vamos a construir una despensa inteligente.

LOS DIEZ ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES

Si solo pudiera elegir diez alimentos para reducir el colesterol, serían estos:

1. Aceite de oliva virgen extra

El rey de la dieta mediterránea.

Utilízalo para cocinar, aliñar ensaladas y preparar verduras.

No hace falta abusar, pero sí convertirlo en la grasa principal de la cocina.

2. Verduras

No importa cuáles.

Lo importante es que siempre haya varias disponibles.

Lechuga.

Tomate.

Calabacín.

Brócoli.

Pimientos.

Espinacas.

Judías verdes.

Cuanto más color tenga el plato, mejor.

3. Fruta

La fruta es el mejor postre.

Manzanas.

Peras.

Naranjas.

Mandarinas.

Kiwis.

Plátanos.

Frutos rojos cuando sea posible.

4. Legumbres

Son probablemente el alimento más infravalorado de nuestra cocina.

Lentejas.

Garbanzos.

Alubias.

Judías pintas.

Son económicas, saciantes y muy versátiles.

5. Pescado

Tres o cuatro veces por semana.

Alterna:

Merluza

Bacalao

Sardinas

Caballa

Salmón

Trucha

Dorada

No hace falta que todo sea pescado fresco.

El pescado congelado de calidad es una excelente opción.

6. Frutos secos

Especialmente:

Nueces

Almendras

Avellanas

Siempre naturales o tostados.

Nunca fritos.

7. Avena

Ideal para desayunos.

Muy fácil de preparar.

Muy saciante.

Perfecta con yogur.

8. Yogur natural

Sin azúcar añadido.

Si puede ser tipo griego natural bajo en grasa (light) o kéfir, mejor.

9. Pasta integral

No hay que demonizar la pasta.

Simplemente cambiar la refinada por integral.

10. Arroz integral

Lo mismo.

Una magnífica fuente de energía.

LA DESPENSA PERFECTA

Conservas

Siempre deberías tener:

Atún al natural.

Caballa.

Sardinas.

Tomate triturado.

Garbanzos cocidos.

Lentejas cocidas.

Alubias cocidas.

Pimientos asados.

Maíz (consumo ocasional).

Alcachofas.

Congelador

No hace falta cocinar todos los días.

Ten siempre:

Brócoli.

Judías verdes.

Espinacas.

Menestra.

Verduras para saltear.

Merluza.

Salmón.

Gambas.

Pollo.

Frutos rojos.

Un congelador bien organizado es uno de los mejores aliados para mantener una

alimentación saludable.

Especias

Las especias permiten reducir el uso de sal y aportar mucho sabor.

En esta guía tendrán un papel importante.

No deberían faltar:

Albahaca.

Orégano.

Tomillo.

Romero.

Perejil.

Canela.

Cúrcuma.

Pimienta negra.

Pimentón dulce.

Pimentón picante.

Guindilla.

Ajo en polvo.

Cebolla en polvo.

CÓMO HACER LA COMPRA

Una norma muy sencilla.

Empieza siempre por:

Verduras.

Después:

Fruta.

Después:

Pescado.

Después:

Carnes.

Después:

Lácteos.

Y deja para el final la compra de productos de despensa.

De esta forma llenarás el carro con alimentos frescos antes de llegar a los pasillos donde suelen concentrarse los ultraprocesados.

APRENDER A LEER LAS ETIQUETAS

No hace falta ser nutricionista.

Solo observar cuatro datos:

Azúcares

Cuanto menos, mejor.

Especialmente en yogures y cereales.

Grasas saturadas

Conviene que sean bajas.

Fibra

Cuanta más tenga un alimento, mejor.

Ingredientes

Una regla sencilla.

Si necesitas leer veinte ingredientes para entender qué estás comprando, probablemente no sea una buena elección.

LA NEVERA IDEAL

Balda superior

Yogures.

Kéfir.

Queso fresco.

Balda central

Platos preparados por ti.

Sobras saludables.

Huevos cocidos.

Balda inferior

Carnes y pescados.

Siempre bien protegidos.

Cajones

Frutas.

Verduras.

Hierbas aromáticas.

Puerta

Leche.

Mostaza.

Vinagre.

Bebidas.

EL CONGELADOR ES TU AMIGO

Muchas personas creen que cocinar sano significa cocinar todos los días.

No es cierto.

La organización es mucho más importante.

Dedicar una hora y media el domingo puede ahorrarte varias horas entre semana y evitar improvisaciones poco saludables.

MEAL PREP PP4MNK

Domingo

Cocinar arroz integral

Una olla grande.

Guardar en recipientes.

Cocinar legumbres

Lentejas.

Garbanzos.

O alubias.

Asar verduras

Pimientos.

Calabacines.

Berenjenas.

Cebollas.

Zanahorias.

Cocinar pollo

Cuatro pechugas.

Con distintas especias.

Preparar pesto

Albahaca.

Aceite.

Piñones.

Ajo.

Congelar en cubiteras.

Lavar fruta

Manzanas.

Peras.

Uvas.

Mandarinas.

Todo listo para consumir.

LA LISTA DE LA COMPRA PP4MNK

Verduras

Tomates

Lechugas

Espinacas

Brócoli

Calabacines

Berenjenas

Pimientos

Pepinos

Cebollas

Ajos

Zanahorias

Judías verdes

Champiñones

Espárragos

Frutas

Manzanas

Peras

Naranjas

Mandarinas

Kiwis

Plátanos

Uvas

Frutos rojos

Legumbres

Lentejas

Garbanzos

Alubias

Judías pintas

Cereales

Avena

Pasta integral

Arroz integral

Pan integral

Pescados

Merluza

Salmón

Sardinas

Caballa

Bacalao

Trucha

Dorada

Carnes

Pollo

Pavo

Ternera magra

Lácteos

Yogur natural

Kéfir

Leche semidesnatada

Frutos secos

Nueces

Almendras

Avellanas

Aceites y condimentos

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de vino

Vinagre de manzana

Limones

Especias

Albahaca

Orégano

Romero

Tomillo

Perejil

Cúrcuma

Canela

Pimienta negra

Guindilla

Pimentón dulce

CONCLUSIÓN DEL CAPÍTULO

La mejor dieta no es la que tiene más reglas.

Es aquella para la que siempre tienes los ingredientes necesarios en casa.

Una despensa bien organizada elimina muchas decisiones difíciles y convierte la alimentación saludable en la opción más sencilla.

Ahora llegamos al que será el capítulo más importante de todo el libro. Aquí es donde el lector dejará de preguntarse *"¿qué debería comer?"* para pasar a tener un plan claro y fácil de seguir.

Mi intención es que este capítulo pueda abrirse cualquier domingo por la tarde para planificar toda la semana.

CAPÍTULO 3

LOS MENÚS PP4MNK

Cuatro semanas para disfrutar comiendo y cuidar tu corazón

INTRODUCCIÓN

Una de las preguntas que más se repite cuando alguien decide mejorar su alimentación es:

"Vale, pero... ¿qué como mañana?"

Es una pregunta sencilla, pero también la más importante.

No basta con saber que las verduras son saludables o que conviene comer más pescado. Lo difícil es decidir qué preparar cada día, especialmente cuando se dispone de poco tiempo.

Este capítulo pretende resolver precisamente ese problema.

No encontrarás menús complicados ni ingredientes difíciles de conseguir.

Todas las propuestas están pensadas para una persona que trabaja, que llega a casa con poco tiempo y que necesita una alimentación equilibrada, sabrosa y fácil de mantener.

Los menús pueden adaptarse a toda la familia y están diseñados para aprovechar ingredientes de una comida a otra, reduciendo el desperdicio y facilitando la organización semanal.

¿CÓMO UTILIZAR ESTE CAPÍTULO?

Cada semana incluye:

Desayunos.

Tentempié de media mañana.

Comidas.

Meriendas (opcionales).

Cenas.

Preparaciones recomendadas para el domingo.

Consejos para aprovechar sobras.

Ideas de táper para llevar al trabajo.

Lista de compra semanal.

No es necesario seguir el orden exacto. Puedes intercambiar días o repetir aquellos platos que más te gusten.

Lo importante es mantener el equilibrio global de la semana.

SEMANA 1

Objetivo

Empezar de forma sencilla, con recetas fáciles y productos habituales.

DOMINGO (Preparación)

Dedica entre 60 y 90 minutos a dejar preparada la base de la semana:

Cocer 300 g de arroz integral.

Cocer una olla de lentejas con verduras o preparar una cantidad para varias raciones.

Asar una bandeja grande de verduras (calabacín, pimiento, cebolla y zanahoria).

Cocinar cuatro pechugas de pollo a la plancha con diferentes especias.

Hervir cuatro huevos.

Preparar un bote de pesto casero con tu albahaca fresca.

Lavar y cortar la lechuga, el tomate y el pepino.

Preparar bolsas con 30 g de nueces para cada día.

Con esto, la mayor parte de las comidas de la semana estarán listas en pocos minutos.

LUNES

Desayuno

Café o té.

Dos tostadas integrales.

Tomate rallado.

Aceite de oliva virgen extra.

Un kiwi.

Consejo PP4MNK: prepara el tomate rallado para dos días y guárdalo en un recipiente de cristal.

Media mañana

Un puñado de nueces.

Una mandarina.

Comida

Primer plato

Ensalada mediterránea:

Lechuga.

Tomate.

Pepino.

Cebolla.

Aceitunas negras (6-8 unidades).

Plato principal

Lentejas con verduras.

Postre

Una pieza de fruta.

Táper

Las lentejas mejoran de sabor al día siguiente y son perfectas para llevar al

colegio.

Cena

Merluza al horno.

Brócoli al vapor.

Patata cocida.

Yogur natural.

MARTES

Desayuno

Copos de avena.

Canela.

Plátano.

Leche semidesnatada.

Media mañana

Pera.

Comida

Pechuga de pollo.

Verduras asadas del domingo.

Arroz integral.

Merienda

Yogur natural.

Cena

Crema de calabacín.

Tortilla francesa.

Tomate aliñado.

MIÉRCOLES

Desayuno

Pan integral.

Aguacate.

Tomate.

Media mañana

Manzana.

Comida

Pasta integral al pesto PP4MNK.

Ensalada de tomate.

Cena

Sardinas al horno.

Espárragos verdes.

Pimiento rojo asado.

JUEVES

Desayuno

Yogur natural.

Avena.

Canela.

Nueces.

Media mañana

Mandarina.

Comida

Garbanzos con espinacas.

Ensalada.

Cena

Salmón.

Judías verdes.

Patata cocida.

VIERNES

Desayuno

Tostada integral.

Tomate.

Aceite de oliva.

Media mañana

Kiwi.

Comida

Ternera magra.

Champiñones salteados.

Pimientos.

Ensalada.

Cena

Crema de verduras.

Atún al natural.

Tomate.

SÁBADO

Desayuno

Fruta variada.

Yogur.

Nueces.

Comida

Paella de verduras y pollo.

Cena

Pizza integral casera.

Base integral.

Tomate natural.

Champiñones.

Atún.

Cebolla.

Albahaca.

Mozzarella en cantidad moderada.

DOMINGO

Desayuno

Tostadas.

Tomate.

Aceite.

Comida

Tortilla de patata.

Ensalada grande.

Cena

Crema de verduras.

Merluza.

Fruta.

BALANCE DE LA SEMANA 1

Durante esta primera semana habrás consumido aproximadamente:

 Verduras: todos los días.

 Fruta: 14-16 raciones.

 Frutos secos: 7 raciones.

 Pescado: 4 comidas.

 Legumbres: 2 comidas.

 Carne blanca: 2 comidas.

 Carne roja: 1 comida.

 Pasta integral: 1 comida.

 Arroz integral: 1 comida.

 Patata: consumo moderado.

 Aceite de oliva virgen extra: como grasa principal.

LISTA DE LA COMPRA – SEMANA 1

Verduras

Lechuga

Tomates

Pepinos

Cebollas

Pimientos verdes

Pimientos rojos

Calabacines

Brócoli

Espárragos verdes

Judías verdes

Champiñones

Zanahorias

Frutas

Kiwis

Mandarinas

Manzanas

Peras

Plátanos

Legumbres

Lentejas

Garbanzos

Pescados

Merluza

Sardinas

Salmón

Atún al natural

Carnes

Pollo

Ternera magra

Cereales

Pan integral

Pasta integral

Arroz integral

Copos de avena

Lácteos

Yogur natural

Leche semidesnatada

Frutos secos

Nueces

Otros

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

Piñones

Albahaca fresca

Ajo

Limones

□ Nota del autor – PP4MNK

La **Semana 1** está pensada para adaptarse al nuevo estilo de alimentación sin sensación de sacrificio. En las siguientes tres semanas iremos introduciendo mayor variedad de pescados, legumbres, verduras de temporada y recetas más elaboradas, manteniendo siempre una preparación sencilla y compatible con el ritmo de trabajo de un curso escolar.

Mi propuesta para las siguientes semanas

En lugar de repetir el mismo esquema con pequeñas variaciones, las **Semanas 2, 3 y 4** tendrán un enfoque diferente:

Semana 2: cocina de otoño e invierno, con platos de cuchara, guisos ligeros y más legumbres.

Semana 3: cocina rápida (15-20 minutos), pensada para los días con menos tiempo.

Semana 4: cocina mediterránea con un toque festivo, para demostrar que se puede comer muy bien sin abandonar el objetivo de reducir el colesterol.

Así ganarás variedad y será útil durante todo el año, evitando la sensación de estar repitiendo siempre los mismos platos.

Vamos a a introducir un concepto que aparecerá en todo el libro: **cocinar una vez y comer varias**, algo especialmente útil durante el curso escolar.

CAPÍTULO 3

MENÚS PP4MNK

SEMANA 2

Cocina mediterránea de otoño e invierno

"Los platos de cuchara bien preparados no son enemigos del colesterol. Al contrario, son uno de los grandes tesoros de la dieta mediterránea."

Durante esta segunda semana aumentaremos el consumo de legumbres, verduras cocinadas y pescado azul, manteniendo comidas muy completas pero fáciles de preparar.

La filosofía sigue siendo la misma:

Cocinar poco cada día.

Disfrutar mucho cada día.

DOMINGO

Preparación de la semana

Esta semana dedicaremos aproximadamente una hora y media.

Cocinar

✔ Un guiso de garbanzos con verduras (4 raciones)

✔ Una olla de crema de calabaza

✔ Verduras asadas

Berenjena

Calabacín

Cebolla

Pimiento rojo

✔ Cuatro lomos de salmón al horno

✔ Arroz integral

✔ Huevos cocidos

✔ Vinagreta casera

(aceite, vinagre, mostaza y pimienta)

LUNES

Desayuno

Dos tostadas integrales

Tomate rallado

Aceite de oliva

Café

Una naranja

Media mañana

Una manzana

Cuatro nueces

Comida

Primer plato

Crema de calabaza casera

Segundo

Salmón al horno

Arroz integral

Brócoli

Postre

Yogur natural

Táper

El salmón aguanta perfectamente hasta el martes si se conserva refrigerado.

Merienda

Infusión

Dos nueces

Cena

Ensalada mediterránea

Tortilla francesa con espinacas

MARTES

Desayuno

Avena

Canela

Yogur natural

Frutos rojos

Media mañana

Pera

Comida

Garbanzos estofados con verduras

Pan integral

Mandarina

Cena

Merluza

Calabacín a la plancha

Tomate aliñado

MIÉRCOLES

Desayuno

Pan integral

Aguacate

Tomate

Media mañana

Kiwi

Comida

Arroz integral

Pollo al romero

Champiñones

Pimientos

Cena

Crema de verduras

Atún

Ensalada

JUEVES

Desayuno

Yogur

Avena

Canela

Media mañana

Manzana

Comida

Lentejas con verduras

Ensalada

Cena

Bacalao

Judías verdes

Patata cocida

VIERNES

Desayuno

Pan integral

Aceite

Tomate

Media mañana

Mandarina

Comida

Pavo al limón

Verduras asadas

Arroz integral

Cena

Revuelto de champiñones

Espárragos

Tomate

SÁBADO

Desayuno

Fruta

Yogur

Nueces

Comida

Paella de verduras

Con pollo

Ensalada

Cena

Pizza integral PP4MNK

Base integral

Tomate natural

Champiñones

Atún

Albahaca fresca

Mozzarella ligera

Orégano

DOMINGO

Desayuno

Tostadas

Tomate

Aceite

Comida

Ternera magra

Patatas al horno con romero

Gran ensalada

Cena

Crema de calabaza

Merluza

Fruta

CONSEJO PP4MNK

Durante esta semana intenta que la mitad del plato esté siempre ocupada por verduras.

No hace falta pesarlas.

Simplemente llena el plato de color.

Cuantos más colores tenga la comida, mayor será la variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes.

IDEAS DE TÁPER

Si trabajas por las mañanas, estas comidas son ideales para llevar:

Lunes

Salmón con arroz integral.

Martes

Garbanzos estofados.

Miércoles

Pollo con verduras.

Jueves

Lentejas.

Viernes

Pavo con arroz integral.

Todos estos platos conservan bien su textura y sabor, pueden prepararse con antelación y solo necesitan calentarse unos minutos.

APROVECHAMIENTO

Una de las claves de este libro es no desperdiciar alimentos.

Las verduras asadas del domingo pueden utilizarse para:

acompañar carnes;

añadir a una tortilla;

mezclar con pasta integral;

preparar una pizza casera;

enriquecer una ensalada templada.

Así, con una sola elaboración obtendrás varios platos diferentes a lo largo de la semana.

LISTA DE LA COMPRA – SEMANA 2

Verduras

Calabaza

Berenjenas

Calabacines

Brócoli

Judías verdes

Espinacas

Champiñones

Tomates

Pepinos

Pimientos rojos

Cebollas

Ajos

Lechuga

Frutas

Manzanas

Peras

Kiwis

Mandarinas

Naranjas

Frutos rojos

Legumbres

Garbanzos

Lentejas

Pescados

Salmón

Merluza

Bacalao

Atún al natural

Carnes

Pollo

Pavo

Ternera magra

Cereales

Avena

Arroz integral

Pan integral

Base de pizza integral

Lácteos

Yogur natural

Mozzarella ligera

Frutos secos

Nueces

Condimentos

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre

Mostaza

Romero

Orégano

Tomillo

Albahaca

Canela

Pimienta negra

Pimentón dulce

Limones

BALANCE NUTRICIONAL DE LA

SEMANA

Al finalizar esta segunda semana habrás incorporado:

Verduras: presentes en todas las comidas principales.

Legumbres: 2 platos completos.

Pescado: 5 comidas (incluyendo pescado azul y blanco).

Carne blanca: 2 comidas.

Carne roja: 1 comida.

Fruta: al menos 14 piezas repartidas durante la semana.

Frutos secos: una ración diaria.

Cereales integrales: avena, pan, arroz y base de pizza integral.

Aceite de oliva virgen extra: como grasa principal.

✍ Nota del autor – PP4MNK

La **Semana 2** está diseñada para consolidar los hábitos adquiridos en la primera. Introduce más platos de cuchara, aumenta ligeramente el consumo de pescado y demuestra que una alimentación cardiosaludable puede ser variada, reconfortante y perfectamente compatible con el ritmo de trabajo de un docente.

CAPÍTULO 3

MENÚS PP4MNK

SEMANA 3

Cocina rápida para el día a día

Comer sano en menos de 20 minutos

"La falta de tiempo nunca debería ser la excusa para comer peor. Con una cocina organizada, veinte minutos son suficientes para preparar una comida excelente."

Esta semana está especialmente pensada para el curso escolar. Todas las comidas pueden prepararse en poco tiempo o dejarse parcialmente listas el fin de semana.

El objetivo es demostrar que **comer bien no requiere pasar horas en la**

cocina.

PREPARACIÓN DEL DOMINGO

Antes de comenzar la semana prepara estos básicos:

Cocer 300 g de pasta integral.

Cocer 300 g de arroz integral.

Preparar un pesto casero con albahaca fresca.

Asar dos bandejas de verduras variadas (calabacín, cebolla, berenjena, pimiento y zanahoria).

Cocer seis huevos.

Cocinar cuatro pechugas de pollo.

Preparar una vinagreta mediterránea (AOVE, limón, mostaza y pimienta).

Lavar y secar toda la fruta y la ensalada.

Con esta base, muchas comidas estarán listas en menos de 10 minutos.

LUNES

Desayuno

Dos tostadas integrales.

Aguacate triturado.

Tomate natural.

Café o té.

Una mandarina.

Media mañana

Yogur natural.

Cinco nueces.

Comida

Pasta integral PP4MNK

Pasta integral preparada el domingo.

Añadir:

pesto casero,

tomates cherry,

nueces troceadas,

albahaca fresca.

Acompañar de una ensalada verde.

Merienda

Una pera.

Cena

Merluza a la plancha.

Espárragos verdes.

Champiñones salteados.

MARTES

Desayuno

Copos de avena.

Canela.

Leche semidesnatada.

Plátano.

Media mañana

Manzana.

Comida

Pollo mediterráneo.

Verduras asadas.

Arroz integral.

Cena

Crema de calabacín.

Tortilla francesa con perejil.

Tomate aliñado.

MIÉRCOLES

Desayuno

Pan integral.

Aceite de oliva.

Tomate.

Kiwi.

Media mañana

Almendras naturales.

Comida

Ensalada templada de garbanzos.

Ingredientes:

garbanzos cocidos,

pimiento rojo,

cebolla morada,

pepino,

tomate,

perejil,

aceite de oliva,

limón.

Cena

Salmón.

Brócoli.

Patata cocida.

JUEVES

Desayuno

Yogur natural.

Avena.

Canela.

Frutos rojos.

Media mañana

Mandarina.

Comida

Arroz integral.

Atún.

Verduras salteadas.

Cena

Crema de verduras.

Revuelto de espinacas.

VIERNES

Desayuno

Pan integral.

Aceite.

Tomate.

Café.

Media mañana

Una pera.

Comida

Pavo con champiñones.

Calabacín.

Arroz integral.

Cena

Caballa al horno.

Ensalada.

SÁBADO

Desayuno

Yogur.

Nueces.

Fruta.

Comida

Paella mediterránea.

Verduras.

Pollo.

Judías verdes.

Pimiento rojo.

Cena

Pizza PP4MNK.

Base integral.

Tomate natural.

Calabacín.

Champiñones.

Cebolla.

Atún.

Albahaca.

Mozzarella ligera.

DOMINGO

Desayuno

Tostadas.

Tomate.

Aceite.

Comida

Pollo al limón.

Patatas al horno.

Gran ensalada.

Cena

Crema de verduras.

Tortilla de calabacín.

Fruta.

LAS CENAS DE LOS 15 MINUTOS

Cuando llegues tarde a casa, cualquiera de estas opciones estará lista muy rápido:

Opción 1

Merluza.

Brócoli al vapor.

Tomate.

Opción 2

Tortilla francesa.

Ensalada.

Opción 3

Crema de verduras.

Atún.

Pan integral.

Opción 4

Revuelto de espinacas.

Champiñones.

Opción 5

Ensalada completa.

Garbanzos.

Atún.

Aceitunas negras.

CINCO TÁPERES PARA EL COLEGIO

Lunes

Pasta integral PP4MNK.

Tiempo de preparación

5 minutos.

Martes

Pollo.

Verduras.

Arroz integral.

Tiempo

4 minutos para calentar.

Miércoles

Ensalada templada de garbanzos.

Puede comerse fría.

Jueves

Arroz integral con atún.

Ideal para verano.

Viernes

Pavo con verduras.

Excelente para recalentar.

TRUCOS PP4MNK

Truco 1

Congela el pesto en cubiteras.

Un cubito es suficiente para una ración de pasta.

Truco 2

Cuece siempre el doble de arroz.

Congela la mitad.

Truco 3

Ten siempre pescado congelado.

Merluza.

Salmón.

Bacalao.

En veinte minutos tendrás una cena excelente.

Truco 4

Las verduras asadas mejoran de sabor al día siguiente.

Truco 5

Nunca prepares una sola ración de crema.

Haz cuatro.

Congela tres.

LISTA DE LA COMPRA

Verduras

Tomates

Tomates cherry

Calabacín

Berenjena

Brócoli

Champiñones

Espinacas

Cebolla

Pepino

Pimientos

Zanahorias

Lechuga

Frutas

Mandarinas

Manzanas

Peras

Kiwis

Plátanos

Frutos rojos

Pescados

Merluza

Salmón

Caballa

Atún al natural

Carnes

Pollo

Pavo

Legumbres

Garbanzos

Cereales

Pasta integral

Arroz integral

Pan integral

Copos de avena

Lácteos

Yogur natural

Mozzarella ligera

Frutos secos

Nueces

Almendras

Condimentos

Aceite de oliva virgen extra

Limones

Mostaza

Vinagre

Albahaca

Orégano

Romero

Perejil

Canela

Pimienta negra

BALANCE DE LA SEMANA

Esta tercera semana destaca por su rapidez y organización:

 Verduras presentes en todas las comidas principales.

 Pescado en 4 comidas.

 Legumbres en una comida principal y varias opciones de cena.

 Carne blanca en 3 comidas.

 Pasta integral una vez.

 Arroz integral dos veces.

 Frutos secos todos los días.

 Fruta diaria.

 Aceite de oliva virgen extra como grasa principal.

✍ Nota del autor – PP4MNK

La **Semana 3** demuestra que la falta de tiempo no tiene por qué conducir a una alimentación peor. Con una buena planificación y una despensa bien organizada, es posible preparar platos equilibrados, sabrosos y variados en menos de veinte minutos.

CAPÍTULO 3

MENÚS PP4MNK

SEMANA 4

Cocina mediterránea para disfrutar

Comer bien también significa celebrar

"La dieta mediterránea nunca fue una dieta de prohibiciones. Siempre fue una forma de compartir la mesa con familia y amigos."

Llegados a este punto ya has incorporado nuevos hábitos:

Comes más verduras.

Utilizas aceite de oliva virgen extra.

Has aumentado el pescado.

Tomas legumbres con frecuencia.

Has reducido los ultraprocesados.

Ahora aprenderás que también puedes preparar comidas "especiales" sin perder de vista tu objetivo.

PREPARACIÓN DEL DOMINGO

Como en semanas anteriores, dedica alrededor de una hora y media.

Cocina

Una crema de verduras variadas.

Una bandeja grande de verduras asadas.

Dos doradas al horno.

Cuatro pechugas de pavo.

Arroz integral.

Quinoa (opcional).

Huevos cocidos.

Hummus casero.

Vinagreta de limón.

LUNES

Desayuno

Dos tostadas integrales.

Tomate rallado.

Aceite de oliva virgen extra.

Café o té.

Kiwi.

Media mañana

Yogur natural.

Cinco almendras.

Comida

Primer plato

Gazpacho (o salmorejo ligero en temporada).

Segundo plato

Pavo a la plancha.

Arroz integral.

Verduras asadas.

Cena

Dorada al horno.

Espárragos.

Ensalada verde.

MARTES

Desayuno

Yogur natural.

Avena.

Canela.

Frutos rojos.

Media mañana

Mandarina.

Comida

Ensalada de lentejas.

Ingredientes:

lentejas cocidas,

tomate,

pepino,

cebolla morada,

zanahoria rallada,

perejil,

aceite de oliva,

limón.

Cena

Revuelto de gambas.

Calabacín.

Champiñones.

MIÉRCOLES

Desayuno

Pan integral.

Aguacate.

Tomate.

Media mañana

Manzana.

Comida

Merluza en papillote.

Patata cocida.

Judías verdes.

Cena

Crema de verduras.

Tortilla de espinacas.

JUEVES

Desayuno

Avena.

Leche semidesnatada.

Canela.

Plátano.

Media mañana

Pera.

Comida

Pasta integral.

Pesto PP4MNK.

Tomates cherry.

Nueces.

Cena

Caballa al horno.

Ensalada mediterránea.

VIERNES

Desayuno

Tostada integral.

Aceite.

Tomate.

Media mañana

Kiwi.

Comida

Pollo al limón.

Berenjenas asadas.

Arroz integral.

Cena

Crema de calabaza.

Atún al natural.

Tomate.

SÁBADO

Desayuno

Fruta.

Yogur.

Nueces.

Comida especial

Entrante

Hummus casero.

Palitos de zanahoria.

Pepino.

Pimiento rojo.

Plato principal

Lubina al horno.

Patatas panadera.

Verduras salteadas.

Postre

Macedonia de frutas.

Cena

Pizza PP4MNK Mediterránea.

Base integral.

Tomate natural.

Champiñones.

Cebolla.

Atún.

Albahaca.

Mozzarella ligera.

Aceitunas negras.

Orégano.

DOMINGO

Desayuno

Pan integral.

Aceite.

Tomate.

Café.

Comida familiar

Ensalada mediterránea.

Paella de verduras y pollo.

Fruta fresca.

Cena

Crema de verduras.

Merluza.

Yogur natural.

IDEAS PARA COMER FUERA DE CASA

No siempre cocinamos.

Y tampoco pasa nada.

Cuando salgas a comer intenta elegir opciones similares a estas.

Buenos primeros platos

Gazpacho.

Ensaladas.

Verduras a la plancha.

Parrilladas de verduras.

Menestra.

Buenos segundos

Merluza.

Dorada.

Lubina.

Salmón.

Pollo.

Pavo.

Ternera magra.

Guarniciones

Verduras.

Patata cocida.

Arroz.

Postres

Fruta.

Yogur natural.

SI HAY UNA CELEBRACIÓN...

Cumpleaños.

Navidad.

Una boda.

Una comida familiar.

No hace falta decir que no a todo.

Disfruta.

Come despacio.

Prueba aquello que realmente te apetezca.

Y al día siguiente vuelve a tu alimentación habitual.

Un solo día no determina tu salud.

Lo que realmente importa son los hábitos mantenidos durante meses y años.

MENÚ ESPECIAL PP4MNK

Una comida completa para invitados

Aperitivo

Hummus casero.

Crudités.

Aceitunas negras.

Entrante

Ensalada mediterránea.

Plato principal

Salmón al horno.

Verduras.

Arroz integral.

Postre

Yogur natural.

Frutos rojos.

Canela.

Con este menú es posible disfrutar de una comida elegante, sabrosa y compatible con una alimentación orientada a mejorar el perfil lipídico.

LISTA DE LA COMPRA – SEMANA 4

Verduras

Tomates

Tomates cherry

Lechugas

Pepinos

Pimientos

Zanahorias

Espárragos

Brócoli

Judías verdes

Calabacines

Berenjenas

Cebollas

Ajos

Frutas

Manzanas

Peras

Kiwis

Mandarinas

Plátanos

Frutos rojos

Legumbres

Lentejas

Garbanzos

Pescados y mariscos

Dorada

Lubina

Merluza

Salmón

Caballa

Gambas

Carnes

Pavo

Pollo

Cereales

Pasta integral

Arroz integral

Pan integral

Avena

Quinoa (opcional)

Lácteos

Yogur natural

Mozzarella ligera

Frutos secos

Nueces

Almendras

Condimentos

Aceite de oliva virgen extra

Limones

Vinagre

Albahaca

Romero

Tomillo

Orégano

Perejil

Pimienta negra

Canela

Pimentón dulce

BALANCE DEL MES

Si has seguido estas cuatro semanas de forma aproximada, habrás conseguido:

Consumir verduras en todas las comidas principales.

Aumentar la ingesta de fruta a dos o más piezas diarias.

Incorporar legumbres entre dos y cuatro veces por semana.

Tomar pescado cuatro o cinco veces por semana, alternando pescado blanco y azul.

Sustituir los cereales refinados por versiones integrales.

Reducir significativamente el consumo de embutidos, bollería y ultraprocesados.

Utilizar el aceite de oliva virgen extra como grasa principal.

Mantener una alimentación variada, flexible y compatible con la vida familiar y laboral.

MENSAJE FINAL DEL CAPÍTULO

La verdadera dieta mediterránea no consiste en contar calorías ni en eliminar alimentos. Consiste en construir una rutina que puedas mantener durante años, disfrutando de la comida, cocinando con sencillez y compartiendo la mesa con quienes te rodean.

PP4MNK

Ahora vamos a ir a la que para muchos es la mejor parte del libro. N**o quiero hacer un recetario cualquiera, q** uiero que el lector abra el libro y piense:

"Esto parece un libro de Arguiñano, Martín Berasategui o Joan Roca... pero pensado para bajar el colesterol”

Recetas agrupadas como ...

Entrantes

Gazpacho andaluz

Salmorejo ligero

Hummus casero

Ensalada mediterránea

Ensalada de lentejas

Ensalada de garbanzos

Verduras asadas

Cremas

Crema de calabaza

Crema de calabacín

Crema de verduras

Vichyssoise ligera

Legumbres

Lentejas mediterráneas

Garbanzos con espinacas

Alubias blancas con verduras

Potaje ligero

Pastas

Pasta integral PP4MNK

Pasta integral con verduras

Pasta integral con atún

Lasaña vegetal

Arroces

Arroz integral con pollo

Arroz integral con verduras

Paella mediterránea

Risotto ligero de setas

Pescados

Merluza al horno

Merluza en papillote

Salmón al limón

Dorada mediterránea

Lubina al horno

Sardinas al horno

Caballa mediterránea

Bacalao con tomate

Carnes

Pollo mediterráneo

Pollo al limón

Pollo al romero

Pavo con champiñones

Ternera con verduras

Cenas rápidas

Tortilla francesa

Tortilla de calabacín

Tortilla de espinacas

Revuelto de champiñones

Revuelto de espárragos

Postres y desayunos

Avena PP4MNK

Yogur mediterráneo

Macedonia antioxidante

Compota de manzana sin azúcar.

Vas a encontrar recetas como esta, que es mi favorita:

(están preparadas para dos personas, si estas solo, no dudes en congelar, y si sois tres, como nosotros, simplemente añade un poco más)

Pasta Integral PP4MNK

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Dificultad: Muy fácil

Raciones: 2 personas

❤ Beneficios

Esta receta combina tres pilares de la dieta mediterránea:

Pasta integral rica en fibra.

Aceite de oliva virgen extra como grasa principal.

Albahaca fresca y frutos secos, que aportan compuestos antioxidantes y grasas insaturadas.

Es una comida saciante, equilibrada y adecuada dentro de un patrón alimentario orientado a mejorar el perfil lipídico.

Ingredientes

180 g de pasta integral

40 hojas de albahaca fresca

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

20 g de piñones

1 diente de ajo

Pimienta negra recién molida

Sal

8 tomates cherry

8 nueces troceadas (opcional)

Elaboración

Paso 1. Cocer la pasta

Llena una olla grande con abundante agua. Cuando hierva, añade una cucharadita de sal e incorpora la pasta integral. Cuécela siguiendo el tiempo recomendado por el fabricante hasta que quede *al dente*.

Mientras tanto, prepara el pesto.

Paso 2. Preparar el pesto

Lava y seca cuidadosamente las hojas de albahaca. Colócalas en el vaso de una batidora junto con el ajo, los piñones (yo la hago con nueces que son más baratas) y el aceite de oliva. Tritura hasta obtener una crema homogénea. Si queda demasiado espesa, añade una cucharada del agua de cocción de la pasta.

Paso 3. Preparar el acompañamiento

Lava los tomates cherry y córtalos por la mitad. Si utilizas nueces, trocéalas ligeramente para que aporten textura sin dominar el plato.

Paso 4. Mezclar

Escurre la pasta reservando un poco del agua de cocción. Añade el pesto y mezcla bien. Si es necesario, incorpora unas cucharadas del agua reservada para conseguir una salsa más ligera y uniforme.

Paso 5. Servir

Reparte la pasta en los platos, añade los tomates cherry y las nueces por encima y termina con unas hojas de albahaca fresca.

□□ Truco PP4MNK

Si cultivas albahaca en casa, prepara una cantidad grande de pesto y congélala en una cubitera. Así tendrás porciones individuales listas para usar durante varias semanas.

🔄 Variantes

Sustituye los piñones por nueces si buscas un sabor más intenso.

Añade atún al natural para aumentar el aporte de proteínas.

Incorpora calabacín o espinacas salteadas para enriquecer el plato con más verduras.

❄️ Conservación

La pasta ya mezclada con el pesto se conserva en la nevera hasta 48 horas en un recipiente hermético. El pesto, cubierto con una fina capa de aceite, puede mantenerse fresco durante varios días o congelarse en porciones individuales.

🍽️ Acompañamiento recomendado

Sirve este plato con una ensalada de tomate y pepino aliñada con aceite de oliva virgen extra y limón, seguida de una pieza de fruta fresca como postre.

Vamos a empezar el **RECETARIO PP4MNK** donde todas las recetas tendrán el mismo formato que la que te he puesto como ejemplo.

RECETARIO PP4MNK

Receta 1

🍝 Pasta Integral al Pesto PP4MNK

"Una receta sencilla, rápida y perfecta para aprovechar la albahaca fresca cultivada en casa."

Ficha técnica

Dificultad: 🟢 Muy fácil

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Tiempo total: 20 minutos

Raciones: 2 personas

Ideal para:

✔ Comida

✔ Táper

✔ Deportistas

✔ Reducir colesterol

❤ Beneficios

Esta receta reúne algunos de los alimentos más representativos de la dieta mediterránea:

Pasta integral rica en fibra.

Aceite de oliva virgen extra.

Albahaca fresca.

Piñones o nueces.

Tomate.

Es un plato muy saciante, equilibrado y con un excelente perfil nutricional.

Ingredientes

180 g de pasta integral

40 hojas de albahaca fresca

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

20 g de piñones

1 diente de ajo

8 tomates cherry

Pimienta negra

Una pizca de sal

Opcional:

8 nueces troceadas

Elaboración

Paso 1

Pon abundante agua a hervir.
Añade una cucharadita de sal.
Cuando hierva incorpora la pasta.
Déjala cocer hasta que quede al dente.
Normalmente serán unos diez minutos.

Paso 2

Mientras tanto prepara el pesto.
Lava la albahaca.
Sécala bien.
Introduce en el vaso de la batidora:
albahaca
ajo / nueces /almendras...
aceite
piñones
Tritura lentamente.
Debe quedar una crema suave.
Si queda muy espesa añade una cucharada del agua de cocción.

Paso 3

Lava los tomates.
Córtalos por la mitad.
Si utilizas nueces, trocéalas ligeramente.

Paso 4

Escurre la pasta.
No la enfríes.
Añade inmediatamente el pesto.
Mezcla durante un minuto.
Así la salsa impregnará toda la pasta.

Paso 5

Sirve.

Coloca encima los tomates.

Añade las nueces.

Decora con unas hojas de albahaca.

Truco PP4MNK

Cultiva varias macetas de albahaca.

Cada domingo prepara bastante pesto.

Congélalo en cubiteras.

Cada cubito sirve para una ración.

Variantes

Puedes añadir:

Atún al natural.

Salmón ahumado.

Calabacín salteado.

Espinacas frescas.

Champiñones.

Conservación

Nevera

48 horas.

Congelador

No congeles la pasta.

Congela únicamente el pesto.

Presentación

Sirve en plato blanco.

Añade unas hojas de albahaca.

Un hilo muy fino de aceite.

Pimienta recién molida.

Valor nutricional aproximado

540 kcal

Proteínas 18 g

Hidratos 63 g

Grasas saludables 22 g

Fibra 11 g

Receta 2

□ Merluza Mediterránea al Horno

"Una receta elegante, saludable y sorprendentemente sencilla."

Ficha técnica

Dificultad

□ Muy fácil

Tiempo

25 minutos

Raciones

2

Beneficios

La merluza es un pescado blanco con bajo contenido en grasas saturadas y una buena fuente de proteínas de alta calidad. Combinada con verduras y aceite de oliva constituye un plato ligero y equilibrado.

Ingredientes

2 lomos de merluza

1 cebolla

1 tomate

½ calabacín

½ pimiento rojo

1 limón

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

Perejil

Elaboración

Precalienta el horno a 190 ºC.

Corta todas las verduras en rodajas finas.

Colócalas en una fuente para horno formando una cama.

Añade un chorrito de aceite.

Introduce la bandeja durante diez minutos.

Saca la fuente.

Coloca encima los lomos de merluza.

Exprime medio limón.

Añade pimienta.

Hornea durante doce minutos.

Antes de servir espolvorea perejil fresco.

Truco PP4MNK

Nunca hornees demasiado la merluza.

Cuando empieza a abrirse en lascas ya está en su punto.

Variantes

Puedes utilizar:

Bacalao.

Lubina.

Dorada.

Conservación

Hasta dos días en nevera.

Ideal para táper.

Valor nutricional

320 kcal

Proteínas 36 g

Grasas 12 g

Receta 3

□ Crema de Calabaza Asada

"La mejor forma de convertir unas pocas verduras en una cena reconfortante."

Ficha técnica

Tiempo

35 minutos

Dificultad

Muy fácil

Raciones

4

Ingredientes

700 g de calabaza

2 zanahorias

1 cebolla

1 puerro

1 patata pequeña

2 cucharadas de aceite de oliva

Pimienta

Nuez moscada

Caldo de verduras

Elaboración

Pela todas las verduras.

Corta la calabaza en dados.

Introduce todas las verduras en una bandeja de horno.

Añade aceite.

Hornea durante 25 minutos a 190 ºC.

Pasa las verduras a una olla.

Añade caldo caliente.

Tritura hasta obtener una crema muy fina.

Rectifica de pimienta y nuez moscada.

Truco PP4MNK

Si asas primero la calabaza el sabor cambia completamente.

Mucho más intenso.

Mucho más dulce.

Conservación

Nevera

4 días.

Congelador

3 meses.

Valor nutricional

190 kcal

Muy rica en betacarotenos.

RECETA 4

□ Lentejas Mediterráneas PP4MNK

"El plato de cuchara que nunca debería faltar en una dieta cardiosaludable."

Ficha técnica

Dificultad: □□ Fácil

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 35-40 minutos

Tiempo total: 55 minutos

Raciones: 4 personas

Ideal para:

✔ Congelar

✔ Táper

✔ Toda la familia

✔ Reducir colesterol

❤ Beneficios

Las lentejas aportan proteínas vegetales, fibra y minerales como hierro, magnesio y potasio. Gracias a su contenido en fibra soluble ayudan a mejorar la saciedad y forman parte de una alimentación favorable para el control del colesterol cuando sustituyen a carnes procesadas o muy grasas.

Ingredientes

350 g de lentejas pardinas

1 cebolla grande

2 zanahorias

1 puerro

1 pimiento verde

2 tomates maduros rallados

2 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de pimentón dulce

1 hoja de laurel

Pimienta negra

Agua o caldo de verduras

Elaboración

Paso 1

Lava bien las verduras.

Pica la cebolla, el puerro, el ajo y el pimiento.

Corta la zanahoria en rodajas.

Paso 2

Calienta el aceite.

Pocha primero la cebolla.

Añade el ajo.

Después incorpora el resto de verduras.

Cocina unos diez minutos.

Paso 3

Añade el tomate rallado.

Espera cinco minutos.

Incorpora el pimentón.

Remueve rápidamente.

Paso 4

Añade las lentejas.

Cubre con agua.

Incorpora el laurel.

Cuece lentamente unos cuarenta minutos.

Paso 5

Rectifica de sal únicamente al final.

Sirve con perejil fresco.

Truco PP4MNK

Si haces el doble de cantidad tendrás comida preparada para dos semanas.

Congelan perfectamente.

Variantes

Puedes añadir:

espinacas frescas;

calabaza;

boniato;

calabacín.

Evita el chorizo como ingrediente habitual si el objetivo es reducir el colesterol.

Conservación

Nevera: 4 días.

Congelador: hasta 3 meses.

Presentación

Sirve con un hilo de aceite de oliva virgen extra y perejil recién picado.

Valor nutricional aproximado

390 kcal

Proteínas: 21 g

Fibra: 18 g

RECETA 5

□ Pollo Mediterráneo al Romero

"Un plato sencillo con aroma a cocina tradicional."

Ficha técnica

Dificultad: Muy fácil

Tiempo: 25 minutos

Raciones: 2

Beneficios

La pechuga de pollo es una fuente de proteína magra. Combinada con verduras y aceite de oliva proporciona una comida equilibrada y saciante.

Ingredientes

2 pechugas de pollo

1 calabacín

1 cebolla roja

1 pimiento rojo

10 tomates cherry

Romero fresco

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta negra

Limón

Elaboración

Paso 1

Corta todas las verduras en tiras.

Saltéalas con una cucharada de aceite hasta que estén tiernas.

Paso 2

Salpimenta el pollo.

Añade romero fresco.

Hazlo a la plancha cuatro minutos por cada lado.

Paso 3

Exprime unas gotas de limón sobre el pollo justo antes de retirarlo del fuego.

Paso 4

Sirve el pollo sobre una cama de verduras.

Añade los tomates cherry cortados por la mitad.

Truco PP4MNK

Nunca pinches la pechuga mientras se cocina.

Así conservará todos sus jugos.

Variantes

Puede prepararse igualmente con:

pavo;

conejo;

solomillo de cerdo magro (ocasionalmente).

Conservación

Perfecto para táper.

Hasta tres días en nevera.

Valor nutricional

330 kcal

Proteínas: 38 g

RECETA 6

□ Ensalada Mediterránea Completa

"Mucho más que una ensalada."

Ficha técnica

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Muy fácil

Raciones: 2

Beneficios

Una combinación excelente de verduras frescas, legumbres y pescado, rica en fibra, vitaminas y grasas saludables.

Ingredientes

Lechuga variada

2 tomates

1 pepino

Media cebolla morada

150 g de garbanzos cocidos

1 lata de atún al natural

8 aceitunas negras

Aceite de oliva virgen extra

Vinagre de vino

Orégano

Pimienta

Elaboración

Paso 1

Lava cuidadosamente todas las verduras.

Escúrrelas muy bien.

Paso 2

Corta el tomate y el pepino en dados.

La cebolla en juliana muy fina.

Paso 3

Añade los garbanzos.

Después incorpora el atún bien escurrido.

Paso 4

Aliña con aceite, vinagre, orégano y pimienta.

Mezcla justo antes de servir.

Truco PP4MNK

Si preparas la ensalada para llevar al trabajo, guarda el aliño aparte y añádelo en el momento de comer.

Variantes

Puedes incorporar:

huevo cocido;

queso fresco bajo en grasa;

caballa;

salmón ahumado.

Conservación

Hasta 24 horas sin aliñar.

Valor nutricional

420 kcal

RECETA 7

□ Garbanzos con Espinacas Tradicionales

"Un clásico de la cocina española adaptado a una alimentación saludable."

Ficha técnica

Tiempo: 30 minutos

Dificultad: □□ Fácil

Raciones: 4

Ingredientes

500 g de garbanzos cocidos

400 g de espinacas frescas

1 cebolla

2 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva

Pimentón dulce

Comino molido

Pimienta negra

Caldo de verduras

Elaboración

Paso 1

Pocha la cebolla y el ajo con el aceite hasta que estén transparentes.

Paso 2

Añade las espinacas poco a poco. Al principio ocuparán mucho volumen, pero reducirán rápidamente.

Paso 3

Incorpora el pimentón y una pizca de comino. Remueve unos segundos para que las especias desprendan su aroma.

Paso 4

Agrega los garbanzos y medio vaso de caldo de verduras. Cocina a fuego suave durante 10-15 minutos para que se integren los sabores.

Paso 5

Sirve caliente con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un poco de

pimienta recién molida.

Truco PP4MNK

Si utilizas garbanzos cocidos de bote, lávalos bajo el grifo durante unos segundos antes de incorporarlos a la receta. Quedarán más ligeros y con mejor textura.

Conservación

Nevera: hasta 4 días.

Congelador: hasta 2 meses.

Valor nutricional aproximado

360 kcal por ración.

Excelente aporte de fibra y proteína vegetal.

RECETA 12

□ Bacalao Mediterráneo con Tomate y Albahaca

"Un clásico renovado con el sabor de la dieta mediterránea."

Ficha técnica

Dificultad: □□ Fácil

Preparación: 20 minutos

Cocción: 20 minutos

Tiempo total: 40 minutos

Raciones: 2

Ideal para:

✔ Comida familiar

✔ Táper

✔ Congelar

❤ Beneficios

El bacalao aporta proteínas de alta calidad con poca grasa. La salsa de tomate natural y el aceite de oliva virgen extra completan un plato equilibrado y muy aromático.

Ingredientes

2 lomos de bacalao desalado (180 g cada uno)

1 cebolla grande

2 dientes de ajo

500 g de tomate triturado natural

12 hojas de albahaca fresca

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Pimienta negra

Orégano

Elaboración

Paso 1

Pocha lentamente la cebolla y el ajo durante 10 minutos.

Paso 2

Añade el tomate triturado.

Incorpora el orégano.

Cuece 15 minutos a fuego lento.

Paso 3

Coloca cuidadosamente los lomos de bacalao sobre la salsa.

Tapa la sartén.

Cocina 8 minutos.

Paso 4

Apaga el fuego.

Añade la albahaca fresca.

Deja reposar cinco minutos antes de servir.

Truco PP4MNK

Nunca hiervas el bacalao.

Debe cocinarse lentamente para conservar toda su jugosidad.

Acompañamiento

Arroz integral.

Judías verdes.

Patata cocida.

Conservación

Nevera: 2 días.

No recomendable congelar una vez cocinado.

RECETA 13

□ Dorada Mediterránea al Horno

"Sabor limpio, ingredientes sencillos y resultado espectacular."

Ficha técnica

Dificultad □□

Tiempo 40 minutos

Raciones 2

Ingredientes

2 doradas limpias

2 patatas medianas

1 cebolla

1 tomate

½ limón

Romero fresco

Aceite de oliva virgen extra

Pimienta

Elaboración

Paso 1

Precalienta el horno a 190 °C.

Paso 2

Corta las patatas muy finas.

Haz una cama con las patatas y la cebolla.

Hornea durante 20 minutos.

Paso 3

Coloca las doradas encima.

Añade el tomate en rodajas.

Exprime limón.

Añade romero.

Hornea otros 18 minutos.

Paso 4

Sirve inmediatamente con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Truco PP4MNK

Pide al pescadero que haga unos cortes en el lomo. El calor penetrará de forma uniforme y el pescado quedará más jugoso.

RECETA 14

□ Arroz Integral con Verduras de Temporada

"Una receta muy versátil que puede adaptarse a cualquier estación del año."

Ficha técnica

Tiempo: 35 minutos

Dificultad: Fácil

Raciones: 4

Ingredientes

300 g de arroz integral

1 calabacín

1 berenjena

1 pimiento rojo

1 cebolla

2 zanahorias

2 cucharadas de aceite de oliva

Caldo de verduras

Pimienta

Cúrcuma

Elaboración

Paso 1

Cuece el arroz siguiendo las indicaciones del fabricante.

Paso 2

Mientras tanto, corta todas las verduras en dados pequeños.

Paso 3

Saltéalas con aceite durante 10-12 minutos.

Paso 4

Añade el arroz ya cocido.

Espolvorea una pizca de cúrcuma y pimienta.

Remueve dos minutos.

Truco PP4MNK

Prepara el doble de arroz y congela una parte en recipientes individuales. Ahorrarás mucho tiempo entre semana.

Variantes

Con pollo.

Con garbanzos.

Con salmón.

Con gambas.

RECETA 15

□ Paella Mediterránea Ligera

"Todo el sabor de una paella tradicional con un enfoque más ligero."

Ficha técnica

Tiempo: 50 minutos

Dificultad: □□□ Media

Raciones: 4

Ingredientes

300 g de arroz

2 pechugas de pollo en dados

150 g de judías verdes

1 pimiento rojo

1 tomate rallado

1 cebolla

Hebras de azafrán

Pimentón dulce

Caldo de pollo bajo en sal

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Paso 1

Dora ligeramente el pollo.

Resérvalo.

Paso 2

Pocha las verduras.

Añade el tomate rallado.

Paso 3

Incorpora el arroz y sofríelo un minuto.

Añade el caldo caliente.

Introduce el pollo.

Cocina primero a fuego fuerte y después a fuego medio hasta que el arroz esté en su punto.

Paso 4

Deja reposar cinco minutos antes de servir.

Truco PP4MNK

No remuevas continuamente el arroz. Así conseguirás una textura más uniforme y evitarás que se vuelva pastoso.

RECETA 16

□ Tortilla de Calabacín y Cebolla

"Una cena rápida, sabrosa y muy versátil."

Ficha técnica

Tiempo: 20 minutos

Dificultad: □ Muy fácil

Raciones: 2

Ingredientes

4 huevos

1 calabacín mediano

½ cebolla

1 cucharada de aceite de oliva

Pimienta negra

Elaboración

Paso 1

Corta el calabacín en láminas finas.

Pica la cebolla.

Paso 2

Cocina ambos ingredientes lentamente hasta que estén tiernos.

Paso 3

Bate los huevos.

Añade las verduras.

Paso 4

Cuaja la tortilla a fuego medio por ambos lados.

Truco PP4MNK

No cocines la tortilla a fuego muy fuerte. Un cuajado lento deja una textura mucho más jugosa.

RECETA 17

□ Desayuno Mediterráneo PP4MNK

"La mejor manera de empezar el día con energía."

Ficha técnica

Tiempo: 5 minutos

Dificultad: Muy fácil

Raciones: 1

Ingredientes

2 rebanadas de pan integral

1 tomate maduro

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 kiwi

Café o té sin azúcar

Elaboración

Paso 1

Tuesta ligeramente el pan.

Paso 2

Ralla el tomate y repártelo sobre las tostadas.

Paso 3

Añade un hilo de aceite de oliva.

Sirve con el kiwi y la bebida elegida.

Truco PP4MNK

Puedes preparar tomate rallado para dos días y conservarlo en un recipiente hermético en la nevera. Así ahorrarás tiempo sin perder apenas calidad.

RECETA 18

🍎 Manzanas Asadas con Canela

"Un postre sencillo, sin azúcares añadidos y perfecto para terminar una comida."

Ficha técnica

Tiempo: 35 minutos

Dificultad: □ Muy fácil

Raciones: 4

Ingredientes

4 manzanas Golden o Reineta

1 cucharadita de canela

Zumo de medio limón

4 nueces picadas (opcional)

Elaboración

Paso 1

Precalienta el horno a 180 °C.

Paso 2

Lava las manzanas y retira el corazón con un descorazonador o un cuchillo, sin llegar a atravesar la base.

Paso 3

Colócalas en una fuente apta para horno. Añade unas gotas de zumo de limón y espolvorea la canela sobre cada una.

Paso 4

Hornea durante 30-35 minutos, hasta que estén tiernas pero mantengan su forma.

Paso 5

Sirve calientes o templadas. Si lo deseas, añade unas nueces picadas por encima para aportar un toque crujiente.

Truco PP4MNK

Si las acompañas con un yogur natural frío, obtendrás un contraste de temperaturas y texturas muy agradable sin necesidad de añadir azúcar.

RECETA 19

□ Lubina al Papillote con Verduras

"La receta que demuestra que cocinar sano puede ser también elegante."

Ficha técnica

Dificultad: □□ Fácil

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Tiempo total: 35 minutos

Raciones: 2 personas

Ideal para:

✔ Cena

✔ Invitados

✔ Reducir colesterol

✔ Baja en calorías

❤ Beneficios

La cocción en papillote conserva el sabor natural del pescado, requiere muy poco aceite y mantiene la jugosidad sin necesidad de salsas.

Ingredientes

2 lubinas limpias (o filetes)

1 calabacín

1 zanahoria

½ puerro

½ limón

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Tomillo fresco

Pimienta negra

Elaboración

Paso 1

Precalienta el horno a **190 ºC**.

Paso 2

Corta el calabacín, la zanahoria y el puerro en tiras muy finas.

Paso 3

Coloca las verduras sobre una hoja de papel de horno.

Añade unas gotas de aceite.

Paso 4

Coloca encima la lubina.

Añade limón.

Tomillo.

Pimienta.

Cierra perfectamente el papillote.

Paso 5

Hornea durante 18 minutos.

Abre el paquete justo en la mesa.

Todo el aroma saldrá en ese momento.

□□ Secreto PP4MNK

No abras el papillote antes de servir.

El vapor que queda en su interior termina de cocinar el pescado.

Conservación

No recomendable congelar después de cocinar.

Nevera: 48 horas.

Presentación

Sirve directamente sobre el papel abierto.

Queda espectacular.

Valor nutricional

310 kcal

RECETA 20

🥦 Brócoli Salteado con Ajo y Almendras

"Una receta sencilla capaz de convertir una verdura en protagonista."

Ficha técnica

Tiempo

15 minutos

Dificultad

🟢 Muy fácil

Raciones

4

Ingredientes

1 brócoli

2 dientes de ajo

30 g de almendras laminadas

Aceite de oliva

Pimienta negra

Elaboración

Paso 1

Cuece el brócoli al vapor durante 5 minutos.

Debe quedar firme.

Paso 2

Dora ligeramente el ajo laminado.

Paso 3

Añade el brócoli.

Saltea dos minutos.

Paso 4

Añade las almendras al final.

Secreto PP4MNK

Nunca hiervas demasiado el brócoli.

Debe quedar verde intenso.

RECETA 21

□ Potaje Ligero de Alubias Blancas

"La cocina tradicional también puede ser ligera."

Ingredientes

400 g de alubias blancas cocidas

1 cebolla

2 zanahorias

1 puerro

1 tomate

Espinacas

Pimentón dulce

Laurel

Elaboración

Pocha las verduras.

Añade el tomate.

Incorpora las alubias.

Cubre con caldo.

Añade espinacas.

Cuece 20 minutos.

Truco PP4MNK

Al día siguiente está todavía mejor.

RECETA 22

□ Ensalada de Lentejas Mediterránea

"Perfecta para verano y para llevar al trabajo."

Ingredientes

Lentejas cocidas

Pepino

Tomate

Pimiento rojo

Cebolla morada

Perejil

Aceite

Limón

Elaboración

Lava las verduras.

Córtalas muy pequeñas.

Añade las lentejas.

Aliña justo antes de comer.

Truco PP4MNK

Añade un huevo cocido o caballa para convertirla en un plato único.

RECETA 23

□ Verduras Asadas Mediterráneas

"La receta que más ahorrar tiempo te hará durante toda la semana."

Ingredientes

Calabacín

Berenjena

Pimiento rojo

Pimiento verde

Cebolla

Zanahoria

Aceite de oliva

Romero

Tomillo

Elaboración

Corta todas las verduras en trozos grandes.

Añade aceite.

Romero.

Tomillo.

Hornea a 190 ºC durante 35 minutos.

Remueve una vez a mitad de cocción.

Secreto PP4MNK

Haz siempre el doble.

Las utilizarás durante toda la semana.

RECETA 24

🍅 Gazpacho Andaluz Tradicional

"Probablemente la mejor sopa fría del mundo."

Ingredientes

1 kg de tomates maduros

Medio pepino

Medio pimiento verde

Medio diente de ajo

40 ml de aceite de oliva

Vinagre

Agua muy fría

Elaboración

Tritura todos los ingredientes.

Cuela si deseas una textura muy fina.

Refrigera al menos dos horas.

Truco PP4MNK

Nunca añadas hielo.

Enfría previamente los ingredientes.

RECETA 25

🥔 Patatas Asadas al Romero

"El acompañamiento perfecto para carnes y pescados."

Ingredientes

4 patatas medianas

Romero fresco

Aceite de oliva

Pimienta

Pimentón dulce

Elaboración

Corta las patatas en gajos.

Añade aceite.

Romero.

Pimentón.

Hornea a 200 ºC durante unos 40 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción para que se doren de manera uniforme.

Truco PP4MNK

Si hierves las patatas 5 minutos antes de hornearlas, conseguirás una corteza más crujiente y un interior muy tierno.

RECETA 26

□ Avena Cremosa PP4MNK

"Un desayuno completo que apenas necesita diez minutos."

Ingredientes

50 g de copos de avena

200 ml de leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcar

1 cucharadita de canela

1 plátano pequeño en rodajas

15 g de nueces troceadas

Elaboración

Calienta la leche en un cazo.

Añade la avena y cocina a fuego suave durante 5-7 minutos, removiendo con frecuencia hasta que espese.

Sirve en un cuenco.

Coloca por encima el plátano y las nueces.

Espolvorea la canela.

Truco PP4MNK

Si preparas la avena la noche anterior y la dejas reposar en la nevera, obtendrás una versión tipo *overnight oats* lista para llevar al trabajo.

RECETA 27

□ Ensalada de Quinoa Mediterránea

"Ligera, completa y perfecta para el verano."

Ingredientes

200 g de quinoa

Tomates cherry

Pepino

Pimiento amarillo

Cebolla morada

Perejil fresco

Aceite de oliva virgen extra

Limón

Pimienta negra

Elaboración

Lava muy bien la quinoa antes de cocerla para eliminar su sabor amargo.

Cuécela según las instrucciones del fabricante y deja que se enfríe.

Añade las verduras cortadas en dados pequeños.

Aliña con aceite, zumo de limón y pimienta.

Mezcla justo antes de servir.

Truco PP4MNK

Puedes añadir garbanzos, atún al natural o queso fresco bajo en grasa para convertirla en un plato único.

RECETA 19

□ Lubina al Papillote con Verduras

"La receta que demuestra que cocinar sano puede ser también elegante."

Ficha técnica

Dificultad: □□ Fácil

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 18 minutos

Tiempo total: 35 minutos

Raciones: 2 personas

Ideal para:

✔ Cena

✔ Invitados

✔ Reducir colesterol

✔ Baja en calorías

❤ Beneficios

La cocción en papillote conserva el sabor natural del pescado, requiere muy poco aceite y mantiene la jugosidad sin necesidad de salsas.

Ingredientes

2 lubinas limpias (o filetes)

1 calabacín

1 zanahoria

½ puerro

½ limón

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Tomillo fresco

Pimienta negra

Elaboración

Paso 1

Precalienta el horno a **190 ºC**.

Paso 2

Corta el calabacín, la zanahoria y el puerro en tiras muy finas.

Paso 3

Coloca las verduras sobre una hoja de papel de horno.

Añade unas gotas de aceite.

Paso 4

Coloca encima la lubina.

Añade limón.

Tomillo.

Pimienta.

Cierra perfectamente el papillote.

Paso 5

Hornea durante 18 minutos.

Abre el paquete justo en la mesa.

Todo el aroma saldrá en ese momento.

□□ Secreto PP4MNK

No abras el papillote antes de servir.

El vapor que queda en su interior termina de cocinar el pescado.

Conservación

No recomendable congelar después de cocinar.

Nevera: 48 horas.

Presentación

Sirve directamente sobre el papel abierto.

Queda espectacular.

Valor nutricional

310 kcal

RECETA 20

□ Brócoli Salteado con Ajo y Almendras

"Una receta sencilla capaz de convertir una verdura en protagonista."

Ficha técnica

Tiempo

15 minutos

Dificultad

□ Muy fácil

Raciones

4

Ingredientes

1 brócoli

2 dientes de ajo

30 g de almendras laminadas

Aceite de oliva

Pimienta negra

Elaboración

Paso 1

Cuece el brócoli al vapor durante 5 minutos.

Debe quedar firme.

Paso 2

Dora ligeramente el ajo laminado.

Paso 3

Añade el brócoli.

Saltea dos minutos.

Paso 4

Añade las almendras al final.

Secreto PP4MNK

Nunca hiervas demasiado el brócoli.

Debe quedar verde intenso.

RECETA 21

□ Potaje Ligero de Alubias Blancas

"La cocina tradicional también puede ser ligera."

Ingredientes

400 g de alubias blancas cocidas

1 cebolla

2 zanahorias

1 puerro

1 tomate

Espinacas

Pimentón dulce

Laurel

Elaboración

Pocha las verduras.

Añade el tomate.

Incorpora las alubias.

Cubre con caldo.

Añade espinacas.

Cuece 20 minutos.

Truco PP4MNK

Al día siguiente está todavía mejor.

RECETA 22

Ensalada de Lentejas Mediterránea

"Perfecta para verano y para llevar al trabajo."

Ingredientes

Lentejas cocidas

Pepino

Tomate

Pimiento rojo

Cebolla morada

Perejil

Aceite

Limón

Elaboración

Lava las verduras.

Córtalas muy pequeñas.

Añade las lentejas.

Aliña justo antes de comer.

Truco PP4MNK

Añade un huevo cocido o caballa para convertirla en un plato único.

RECETA 23

□ Verduras Asadas Mediterráneas

"La receta que más ahorrar tiempo te hará durante toda la semana."

Ingredientes

Calabacín

Berenjena

Pimiento rojo

Pimiento verde

Cebolla

Zanahoria

Aceite de oliva

Romero

Tomillo

Elaboración

Corta todas las verduras en trozos grandes.

Añade aceite.

Romero.

Tomillo.

Hornea a 190 ºC durante 35 minutos.

Remueve una vez a mitad de cocción.

Secreto PP4MNK

Haz siempre el doble.

Las utilizarás durante toda la semana.

RECETA 24

□ Gazpacho Andaluz Tradicional

"Probablemente la mejor sopa fría del mundo."

Ingredientes

1 kg de tomates maduros

Medio pepino

Medio pimiento verde

Medio diente de ajo

40 ml de aceite de oliva

Vinagre

Agua muy fría

Elaboración

Tritura todos los ingredientes.

Cuela si deseas una textura muy fina.

Refrigera al menos dos horas.

Truco PP4MNK

Nunca añadas hielo.

Enfría previamente los ingredientes.

RECETA 25

🥔 Patatas Asadas al Romero

"El acompañamiento perfecto para carnes y pescados."

Ingredientes

4 patatas medianas

Romero fresco

Aceite de oliva

Pimienta

Pimentón dulce

Elaboración

Corta las patatas en gajos.

Añade aceite.

Romero.

Pimentón.

Hornea a 200 ºC durante unos 40 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción para que se doren de manera uniforme.

Truco PP4MNK

Si hierves las patatas 5 minutos antes de hornearlas, conseguirás una corteza más crujiente y un interior muy tierno.

RECETA 26

🥣 Avena Cremosa PP4MNK

"Un desayuno completo que apenas necesita diez minutos."

Ingredientes

50 g de copos de avena

200 ml de leche semidesnatada o bebida vegetal sin azúcar

1 cucharadita de canela

1 plátano pequeño en rodajas

15 g de nueces troceadas

Elaboración

Calienta la leche en un cazo.

Añade la avena y cocina a fuego suave durante 5-7 minutos, removiendo con frecuencia hasta que espese.

Sirve en un cuenco.

Coloca por encima el plátano y las nueces.

Espolvorea la canela.

Truco PP4MNK

Si preparas la avena la noche anterior y la dejas reposar en la nevera, obtendrás una versión tipo *overnight oats* lista para llevar al trabajo.

RECETA 27

□ Ensalada de Quinoa Mediterránea

"Ligera, completa y perfecta para el verano."

Ingredientes

200 g de quinoa

Tomates cherry

Pepino

Pimiento amarillo

Cebolla morada

Perejil fresco

Aceite de oliva virgen extra

Limón

Pimienta negra

Elaboración

Lava muy bien la quinoa antes de cocerla para eliminar su sabor amargo.

Cuécela según las instrucciones del fabricante y deja que se enfríe.

Añade las verduras cortadas en dados pequeños.

Aliña con aceite, zumo de limón y pimienta.

Mezcla justo antes de servir.

Truco PP4MNK

Puedes añadir garbanzos, atún al natural o queso fresco bajo en grasa para convertirla en un plato único.

✍

DESPEDIDA

El verdadero comienzo

Si has llegado hasta esta última página, quiero darte las gracias.

Gracias por dedicar tiempo a cuidar de tu salud y por confiar en esta guía.

Cuando empecé a escribir este libro no quería crear una dieta más. Hay muchas. Tampoco quería prometer resultados milagrosos. La salud no funciona así.

Mi único objetivo era reunir en un solo lugar una forma de alimentarse que fuera sencilla, agradable y fácil de mantener durante muchos años.

La verdadera dieta mediterránea no consiste en contar calorías ni en eliminar alimentos para siempre. Consiste en llenar la mesa de productos naturales,

cocinar con cariño, compartir la comida con las personas que queremos y entender que cada pequeña decisión cuenta.

No importa si algún día comes una pizza, una tortilla de patata o un postre especial. Lo que realmente marcará la diferencia será lo que hagas la mayor parte del tiempo.

Recuerda siempre esta idea:

La salud no se construye con una comida perfecta. Se construye con miles de buenas decisiones repetidas durante años.

Espero que este libro te acompañe muchas veces.

Que sus páginas terminen manchadas de aceite de oliva, de harina, de tomate o de albahaca.

Que anotes tus propias recetas, tus modificaciones y tus descubrimientos.

Que dentro de unos años vuelvas a abrirlo y recuerdes el día en que decidiste empezar a cuidarte un poco más.

Si este libro ha conseguido ayudarte a cocinar mejor, a disfrutar más de la comida o simplemente a dar el primer paso hacia una vida más saludable, habrá cumplido con creces su propósito.

Te deseo salud, constancia y muchos buenos momentos alrededor de una mesa.

Nos vemos en la siguiente receta.

Buen provecho… y, sobre todo, buena salud.

PP4MNK

"La prevención empieza mucho antes de llegar al hospital; empieza cada día, en nuestra cocina."

Autor: PP4MNK **Primera edición:** 2026 **Licencia:** Apache License 2.0